

女子大生の生活時間構造 —本学学生の調査結果から—

飯村　しのぶ*

1. はじめに

生活行動がいつ・どのくらいの時間を使って行われているかを捉える生活時間構造は、生活の特徴や問題点を把握するうえでの外枠的要因とされる。時間は一日 24 時間、一週間 7 日、一年 365 日といったように誰にとっても平等な生活条件である。しかし実際には性別や年齢、職業の有無、あるいは国や時代、社会的状況等によっても異なる。

本稿は、今どきの女子大生の一日の生活時間構造を本学人間生活学科の学生を対象に調査した結果について報告するものである。女子大生の場合、専攻する学科によって、あるいは自宅通学か自炊生活か、アルバイトの有無、サークル・クラブ活動への参加状況によっても生活時間に相違が生じる。今回の調査は、本学人間生活学科 2 年生を対象とし、大学の講義の中で日本人の生活時間構造の実態について学ぶ一貫として、学生自らの生活時間調査を実施したものである。さらに生活時間調査結果をもとにエネルギー消費量も算出した。

全国的に実施されている日本人の生活時間調査としては、NHK「国民生活時間調査」（以下、「NHK 調査」という）と総務省「社会生活基本調査」における行動・時間編がある。前者は 1960 年に第 1 回調査が実施され、それ以後 5 年毎に実施されており、最新のものでは 2010 年調査の結果が公表されている。一方後者は 1976 年に第 1 回調査、その後 5 年毎に行われており、2011 年の調査結果が公表されている。しかし両調査では大学生の生活時間の実態については調査対象数が少ないという理由で、とくに「NHK 調査」では 1995 年以降は公表されていない。

2. 調査方法

調査は、2012 年 11 月 22 日(木)と 2014 年 6 月 23 日(月)に実施した。いずれも本学人間生活学科 2 年生の生活経営論(必修)受講生を対象（両時期で受講者は全員異なる）に調査票を配布し、自記記入後の授業時間内に回収した。使用した調査票は「NHK 調査」で使われる調査票を利用し、あらかじめ行動名が印刷されている調査票の該当する行動の時間帯に調査者自身が線を引くプリコード方式によった。

調査対象日は平日の午前零時から翌日の午前零時までの 24 時間で、15 分刻みで時刻別生活行動を記述する方法である。有効回収数は、2012 年度調査が 95 名、2014 年度調査が 75 名であった。

またそれぞれの生活時間調査結果を用いて、当日の学生各人のエネルギー消費量の算出もおこなった。こちらの有効回収数は 2012 年度調査が 88 名、2014 年度調査が 75 名であった。

* 藤女子大学人間生活学部

3. 女子大生の生活時間

調査結果は表1のようである。大学生は前期と後期では時間割が大きく異なる場合が多々生じる。したがって今回の報告では、2012年度調査と2014年度調査の結果をわけて掲載した。

大学生にとっては拘束行動に分類される学業のうち、講義の時間量については両調査において大きな相違が見られた。すなわち2012年調査では講義に対する全員平均時間量は4時間42分、行為者平均時間は5時間であった。大学における1授業時間は90分であるから、学生は平日平均しておよそ3コマの授業を受けていたことになる。2014年調査では、全員平均時間は2時間57分で、これは平日平均およそ2コマになる。講義以外の予習・復習の時間は両調査ともに行為者率が約30%台であったが、行為者のみの平均時間量は2時間弱に及んでいた。通学に要する時間は、2012年調査では全員平均時間量は約1時間（徒歩・自転車）、乗り物による場合は約1時間30分であった。2014年調査では、調査時期が前期であったため徒歩・自転車による通学者が約8割と多く、通学に要した時間量も全体平均で30分前後であった。乗り物による通学についても時間量は10～20分程度少なくなっていた。

表1 女子大生の生活時間の内容（平日）

（時間：分）

			2012年(後期) 調査				2014年 (前期) 調査			
			全 員		行 為 者		全 員		行 為 者	
分類	項 目	内 容	平均時間	標準偏差	比率 (%)	平均時間	平均時間	標準偏差	比率 (%)	平均時間
拘束行動	学 業	講 義	4:42	2:04	94.8	5:00	2:57	1:22	94.7	3:07
		予習・復習	0:37	1:09	32.3	1:54	0:43	1:09	38.7	1:51
		通学 (徒歩・自転車)	1:03	0:33	65.6	0:34	0:30	0:33	81.3	0:37
		通学 (乗り物)	1:39	1:09	88.5	1:52	1:14	1:10	72.0	1:43
	仕 事	アルバイト	1:22	2:07	32.3	4:23	1:59	2:51	37.3	5:19
		移動 (徒歩・自転車)	0:06	0:14	25.0	0:25	0:09	0:17	30.7	0:29
		移動 (乗り物)	0:06	0:18	14.6	0:40	0:13	0:26	25.3	0:51
		炊事・後かたづけ	0:17	0:39	34.4	0:51	0:18	0:29	36.0	0:51
	家 事	洗 濯	0:06	0:15	16.7	0:35	0:07	0:16	21.3	0:33
		アイロンがけ	0:01	0:01	1.0	0:10	0:00	0:02	1.3	0:20
		裁 縫	0:00	0:00	0.0	0:00	0:00	0:00	0.0	0:00
		買 い 物	0:11	0:30	18.8	0:59	0:17	0:44	22.7	1:13
		掃 除	0:06	0:14	18.8	0:31	0:07	0:16	21.3	0:32
		家庭雑事	0:02	0:12	3.1	1:02	0:01	0:04	5.3	0:15
必需行動	生理的生活	睡 眠	6:42	1:52	99.0	6:40	7:10	1:55	100.0	7:11
		食 事	1:25	0:36	99.0	1:26	1:26	0:43	97.3	1:29
		身 仕 度	1:04	0:37	96.9	1:06	1:08	0:43	98.7	1:08
		入 浴	0:37	0:24	90.6	0:41	0:43	0:28	96.0	0:45
自由行動	教養・娯楽	スポーツ	0:09	0:42	8.3	1:49	0:05	0:29	6.7	1:20
		散 策	0:05	0:19	8.3	1:05	0:07	0:25	8.0	1:33
		趣味・けいこごと	0:13	0:37	13.5	1:35	0:21	0:57	20.0	1:46
		遊び・ゲーム	0:18	0:57	14.6	2:02	0:18	0:54	16.0	1:50
		テ レ ビ	1:44	1:28	82.3	2:06	1:14	1:05	72.0	1:43
		C D・ビデオ・P C	0:36	0:59	35.4	1:41	0:46	1:13	61.3	1:59
		ラ ジ オ	0:03	0:22	2.1	2:15	0:06	0:30	4.0	2:30
		新聞・雑誌・マンガ	0:12	0:32	19.8	1:01	0:12	0:26	21.3	0:55
		本	0:12	0:40	13.5	1:31	0:13	0:37	13.3	1:35
		雑談・交遊 (スマホ)	1:35	1:53	67.7	2:21	1:49	2:28	54.7	3:19
		団らん	0:47	0:37	26.0	1:12	0:12	0:37	16.0	1:14
	休 息	休憩・特に何もしていない	0:19	1:07	57.3	1:22	0:54	1:10	61.3	1:29
	その他	その他・不明	その他・不明	0:13	0:53	11.5	1:57	0:08	0:27	10.7

N=96

N=75

アルバイトの行為者率は両調査ともに 30%台であったが、全員平均で 1 時間から 2 時間近くになっており、さらに行為者平均時間量では 2012 年調査で 4 時間 23 分、2014 年調査では 5 時間 19 分に及んでいた。

家事を日常的におこなっている学生は非常に少なく、炊事・後かたづけでは行為者率が両調査ともに 30%台、時間量は行為者平均で 50 分程度であった。それ以外の家事では洗濯と掃除の行為者率が両調査ともに 20%程度見られただけであった。

睡眠時間は、両調査ともに全員平均で 7 時間前後、食事時間は 1 時間半近く、身支度が 1 時間、入浴は平均 40 分前後で、生活必需行動の時間量は全体で 10 時間ほどを占めていた。

自由行動は、2012 年調査ではテレビと雑談・交遊がそれぞれ 1 時間半以上を占め、この 2 つが自由時間行動の中心となっていた。これに対して 2014 年調査ではテレビの時間がわずかに減少し、行為者率も 10%ほど低下していた。これにかわって CD・ビデオ・PC の行為者率が 30%ほど増加し、時間量も全体平均で 10 分ほど増加していた。雑談・交遊（スマホ）については 2014 年調査で全体平均 10 分ほどの時間量の増加が見られたが、行為者率は逆に減少していた。一方、新聞・雑誌・マンガや本の行為者率は 20%前後と低く、時間量も全体平均で 10 分台行為者平均だと 1 時間から 1 時間半程度であった。ラジオを聴く学生はほとんどいなかった。

以上の結果を「NHK 調査」（参考表 1）および「社会生活基本調査」（参考表 2）の結果と比較してみる。

「NHK 調査」（2010 年）では、学生として「小・中・高校生、大学（院）生、専修学校生、各種学校生」がひとまとめにされており、このうち大学生のみについては調査対象者数が極めて少ないため 1995 年以降の集計結果は公表されていない。「NHK 調査」によると学生の学業時間は全員平均で 8 時間 14 分であるが、前述のとおりこの中には小学生、中学生、高校生の学業時間が含まれているため、大学生の学業時間は公表されている 1995 年の結果と比較するしかない。本学科の学生の学業時間は 2012 年調査では全体平均で 4 時間 42 分、2014 年調査では 2 時間 57 分であり、とくに後者では時間量として 2 時間ほども少なくなった。

「社会生活基本調査」（2011 年）における大学生の学業時間は 3 時間 33 分で、これと本学学生の講義時間を比較すると 2012 年度調査では本学学生の方が 1 時間ほど多くなり、2014 年調査では逆に 30 分ほど少なくなった。通学に要する時間は「NHK 調査」「社会生活基本調査」と比較してもほぼ同じ結果であった。

アルバイトに費やす時間量は、2014 年調査結果において本学学生が多くなっており、これは前述した学業時間の少なさと反比例していると考えられる。

家事の時間は、実家からの通学か自炊かによって大きく異なってくるが、本学学生は全員平均で平日 1 日 30 分前後、この結果は「NHK 調査」および「社会生活基本調査」とほぼ同じであり、大学生の家事離れは顕著といえよう。

睡眠時間は、「NHK 調査」および「社会生活基本調査」と比較すると、とくに 2012 年調査で 30 分ほど少なかった。食事時間はほぼ全国平均と同じであった。身の回りの用事（身支度＋入浴など）は、本学科の学生は両調査で共に約 30 分程度上回っていた。

参考表 1 「NHK 調査」における青少年の生活時間（2010 年）

（時間：分）

			小学生	中学生	高校生	学生 (2010年)	大学生 (1995年)
拘束行動	学 業	学 業	7:59	9:37	9:02	8:14	4:50
		授業・校内の活動	6:42	7:28	7:00	6:34	3:51
		学校外の学習	1:17	1:59	2:02	1:40	0:59
		通学・移動	0:49	0:51	1:24	1:10	1:33
	仕 事	アルバイト	0:00	0:00	0:11	0:11	1:12
必需行動	家 事	家 事	0:09	0:10	0:08	0:13	0:35
		睡眠	8:39	7:39	6:57	7:40	7:22
		食 事	1:24	1:19	1:20	1:22	1:23
自由行動	生理的生活	身の回りの用事	0:55	0:56	1:04	1:01	1:08
		会話・交際	0:08	0:09	0:20	0:20	1:03
		スポーツ	0:09	0:07	0:05	0:07	0:14
		散 策	0:04	0:07	0:03	0:06	0:19
		趣味・娯楽(ネット)	0:10	0:22	0:30	0:29	0:58
		趣味・娯楽(以外)	1:50	1:38	0:29	0:41	
		テ レ ビ	1:59	1:48	2:05	1:57	2:10
		ラ ジ オ	0:00	0:01	0:00	0:01	0:12
		新 聞	0:02	0:02	0:02	0:02	0:46
		雑誌・マンガ・本	0:11	0:18	0:16	0:17	
		C D ・テープ	0:02	0:14	0:21	0:16	0:49
		ビデオ	0:16	0:13	0:07	0:12	0:11
		休息	0:14	0:19	0:19	0:19	0:21
	その他	その他・不明	0:53	0:26	0:39	0:37	0:22

資料) NHK：国民生活時間調査, 2010 年, 日本人の生活時間・1995 年, p. 249 より作成。

注) 「学生」とは, 小学生, 中学生, 高校生, 大学生, その他の学生をさす。

参考表 2 「社会生活基本調査」における在学者の生活時間（2011 年）

（時間：分）

		小学生 (10歳以上)	中学生	高校生	大学生
1 次活動	睡 眠	8:58	8:09	7:34	7:54
	食 事	1:37	1:27	1:25	1:27
	身の回りの用事	1:06	1:06	1:12	1:18
2 次活動	学業	5:05	5:55	5:41	3:33
	通学・移動	0:31	0:36	1:02	1:12
	アルバイト	0:00	0:00	0:19	1:27
	家事関連	0:18	0:15	0:18	0:33
3 次活動	休養等自由時間活動	0:21	3:08	3:06	2:56
	積極的自由時間活動	0:09	2:36	2:26	2:12
	学習・自己啓発・訓練	0:04	0:51	0:48	0:29
	趣味・娯楽	0:10	0:51	0:58	1:22
	スポーツ	1:50	0:52	0:39	0:17
	ボランティア・社会参加	1:59	0:02	0:01	0:04
	交際・付き合い	0:00	0:14	0:17	0:35
	他の3次活動	0:02	0:36	0:39	0:53

資料) 総務省：社会生活基礎調査, 2011 年, 結果の概要, 表 5－1 より作成。

自由行動がテレビ中心であることは日本人全体の特徴として指摘されているが、女子大生の場合、これに雑談・交遊が加わる。テレビは、「NHK 調査」(1995 年)の大学生で 2 時間 10 分であるがこれを本学学生の調査結果と比較すると両調査年とも本学学生の方が約 1 時間弱少なかった。一方で、今回の調査結果においても新聞・雑誌・マンガおよび本の時間量は「NHK 調査」(1995 年)の大学生で平均 46 分であるが、本学学生は両調査年共にこれらに費やす時間量は 24~25 分と少なく、いずれにしても青少年の活字離れは顕著である。

4. 女子大生のエネルギー消費量

前掲した生活時間調査の結果をもとに各自の調査日における一日のエネルギー消費量を算出してもらった。算出にあたっては、以下の計算式を用いた。

エネルギー消費量 = 基礎代謝量 × (エネルギー代謝率+1.2) × 各行動の時間量 (分)

睡眠のエネルギー消費量 = 基礎代謝量 × 0.9 × 睡眠時間量 (分)

基礎代謝量 : 0.8kcal/分

結果は表 2 に示す。前期と後期では時間割の選択の仕方が影響してか講義時のエネルギー消費量は大きく異なり、2012 年調査では全員平均で 399.9 kcal, 2014 年調査では 238.9 kcal であった。さらに予習・復習の行為者率も選択する授業によって必要性が異なるが、両調査年ともに約 3 割の学生は予習・復習に 160kcal 前後を消費していた。これはテレビを 2 時間程度見た場合のエネルギー消費量に匹敵する。

つぎに通学時のエネルギー消費量であるが、これは夏季と冬期では相違が大きい。すなわち前期は徒歩・自転車による通学生が多くなるためエネルギー消費量も増す。しかし後期はとくに降雪期に入るとその利用が不可能になり、必然的に乗り物による通学が中心とならざるを得ない。しかも後期は通学に要する時間量も増すため、エネルギー消費量も多くなっていた。

アルバイトに関しては、行為者率が 2012 年調査では 20% 台、2014 年調査では 30% 台であり、アルバイトを行った学生のための平均消費エネルギー量は一日 800kcal を超え、もともとエネルギーを消費する行動になっていた。

家事は全般的に行為者率が低く、そのためのエネルギー消費量も少なかった。

睡眠によるエネルギー消費量はほぼ 300kcal であった。睡眠を含め食事、身の回りの用事などの生活必需行動で一人一日当たり 600kcal 前後のエネルギーを消費していた。

自由行動では、スポーツをした人 (行為者率は 7~8% 程度)、遊び・ゲームをした人 (行為者率は 16% 前後)、テレビを見た人 (行為者率は 80% 前後)、あるいは CD・ビデオ・PC (行為者率は 35~60%) についてそれぞれエネルギー消費量が多くなっていた。新聞・雑誌・マンガや本などの行為者率は低く、それによるエネルギー消費量も行為者平均 100kcal 程度でしかなかった。

女子大生の平日一日あたりの総エネルギー消費量は、2012 年調査では平均 2047.1kcal 2014 年調査では 2087.6kcal であった。

表2 女子大生のエネルギー消費量（平日）

単位：kcal

分類	項 目	内 容	2012年（後期）調査			2014年（前期）調査		
			全員平均	行為者率(%)	行為者平均	全員平均	行為者率(%)	行為者平均
拘束行動	学 業	講 義	399.9	96.6	409.3	238.9	94.7	252.4
		予習・復習	49.3	30.7	160.7	61.2	38.7	158.4
		通学（徒歩・自転車）	73.5	68.2	107.8	97.3	81.3	119.7
		通学（乗り物）	177.5	90.9	193.1	126	72.0	175.0
	仕 事	アルバイト	171.0	20.5	836.0	270.5	37.3	724.6
		移動（徒歩・自転車）	17.9	18.2	98.7	27.6	30.7	90.0
		移動（乗り物）	11.6	14.8	78.2	25.9	25.3	102.1
	家 事	炊事・後かたづけ	37.9	36.4	104.3	34.4	36.0	95.5
		洗 濯	13.2	17.0	77.3	15.4	21.3	72.1
		アイロンかけ	0.2	1.1	130.7	0.6	1.3	43.2
		買 い 物	22.3	17.0	77.6	37.7	22.7	166.4
		掃 除	14.1	18.2	50.4	18.8	21.3	88.1
		家庭雑事	1.1	2.3	175.2	0.6	5.3	12.1
必需行動	生理的生活	睡 眠	287.5	98.9	290.8	324.3	100.0	324.3
		食 事	109.4	98.9	110.7	109.1	97.3	112.1
		身 仕 度	90.2	97.7	92.3	89.8	98.7	91.0
		入 浴	98.1	89.8	109.3	118.2	96.0	123.2
自由行動	教養・娯楽	スポーツ	31.0	8.0	389.1	18.2	6.7	272.6
		散 策	10.3	6.8	151.5	18.9	8.0	236.8
		趣味・けいこごと	19.0	9.1	209.3	28.4	20.0	142.1
		遊び・ゲーム	26.0	15.9	163.6	22.1	16.0	138.0
		テ レ ビ	115.2	84.1	137.0	82.8	72.0	115.0
		C D ・ビデオ・P C	45.2	37.5	120.4	54.1	61.3	139.8
		ラ ジ オ	3.5	2.3	155.4	9.3	4.0	233.6
		新聞・雑誌・マンガ	12.8	17.0	74.8	15.9	21.3	74.6
		本	10.4	12.5	83.5	16.4	13.3	123.0
		雑談・交遊	110.2	67.0	164.4	131.6	54.7	240.6
		団らん	18.9	20.5	92.2	16.7	16.0	104.7
	休 息	休憩・特に何もしていない	49.7	53.4	93.1	59.4	61.3	96.8
その他	その他・不明	その他・不明	20.2	10.2	197.8	17.5	10.7	164.1
合 計			2047.1	N=88		2087.6	N=75	

5. 要約と結論

女子大生の生活時間調査およびエネルギー消費量算出の結果から、以下の諸点が明らかになった。

- ① 学業時間は、大学生の一日の生活時間を大きく左右する。大学生は自ら時間割を選択するため、前期か後期か、あるいは曜日によって学業時間に大きな差異が生ずる。今回の両調査結果からは約2時間ほどの学業時間の差が見られた。
- ② 予習・復習の時間は、自らの選択科目によって差が生じる一因であるが、両調査において30%台の行為者率であった。
- ③ 通学は、徒歩・自転車（前期）か、乗り物（後期）かによって差が生ずるが、時間量としてはともに1時間半～2時間ほどであり、これは「NHK 調査」の大学生と比較して多くなっていた。
- ④ アルバイトの行為者率は30%台であったが、行為者の時間量は一日平均4～5時間に達していた。
- ⑤ 家事は、全体的に行為者率が低く、大学生は家事離れしている。
- ⑥ 睡眠は、全員平均一日6～7時間は確保されていた。
- ⑦ 自由行動の中心はテレビか雑談・交遊（スマホ）であるが、とくに2014年調査ではCD・ビデオ・PCの行為者率の増加が顕著にみられた。
- ⑧ 本学女子大生の平日一日の総エネルギー消費量は平均2000kcal強であり、20歳成人女性の平均的なエネルギー消費量といえよう。